

Angaben zur Einrichtung

Frühsport mit Yogaelementen
Schleswiger Straße 31
30165 Hannover

Stadtteil / Bezirk: **Vahrenwald**
Ansprechpartner/in: **Konstanze Löffler**

Öffnungszeiten:

Dienstags 9-10 Uhr Frühsport mit Yogaelementen
im AWO Pflege- und Gesundheitszentrum Lotte-Lemke-Haus
Blauer Salon / Veranstaltungsraum
Telefon: **0511 4952146**
Mobil: **0151-61 26 82 50**
Fax: *keine Angabe*
E-Mail: schleswiger.viertel@awo-bvh.de
Internet: <https://awo-bv-hannover.de>

Kurzbeschreibung:

Dienstagsfrüh wecken wir unter fachlicher Anleitung unseren Körper auf mit sanften Bewegungen zum Dehnen, Kräftigen und zur Übung der Koordination. Das Training erfolgt überwiegend im Stehen.

Kursleitung: Dietrich Holzkamp

Kursgebühr: keine

Anmeldung: erbeten

Träger der Einrichtung:

AWO Bezirksverband Hannover, Quartiersarbeit